

五大栄養素の勉強



炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
炭水化物のはたらき 脳や体のエネルギーになる。	脂質の働き エネルギーになる。体温を保つ働きもある。	たんぱく質のはたらき からだをつくるものになり、エネルギー源にもなる。	無機質（ミネラルなど）のはたらき 歯や骨をつくるものになったり、体の調子を整えたりする。	ビタミンのはたらき 体の調子を整える。目の働きや皮膚や粘膜を健康に保つ。
米・パン・めん・いも・さといも	あぶら・バター・ごま油	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	野菜・くだもの

9月7日（月）館林給食センターの栄養士さんが、5年生を対象に出前授業を行いました。五大栄養素をカードやパネルを使って分かりやすく説明していただきました。伸び盛りの5年生。バランスよく栄養を吸収し、丈夫な体を作ってください。